

# دانشگاه علوم پزشکی کرمان

## دانشکده بهداشت

پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد رشته آموزش بهداشت

عنوان:

تاثیر مداخله آموزش بهداشت مبتنی بر مدل فرانظری بر فعالیت جسمانی زنان خانه دار بلوچ  
شهرستان زاهدان سال ۹۳-۹۲

توسط: نسرین حسابی

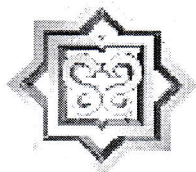
اساتید راهنما:

دکتر محمد مهدی فداکار، دکتر مریم صفرنواده

اساتید مشاور:

دکتر سید وحید احمدی طباطبایی، دکتر عابدین ایرانپور، دکتر مقدمه میرزایی

سال تحصیلی: ۱۳۹۴-۱۳۹۳



**Assessment of an education intervention programme according  
the transtheoretical model on physical activey among balooch  
housalekeeper women in zahedan2013-2014**

A thesis

Presented to  
The Graduate Studies

By

**Nasrin Hesabi**

In Partial Fulfillment

Of the Requirements for the Degree of  
Master of Science in Health Education & Health Promotion

**Supervisors:**

**Dr.Mohammad Mehdi Fadakar Davarani**

**Dr.Maryam Safarnavadeh**

**Consulting Advisors:**

**Dr.Vahid hmadi Tabatabaei**

**Dr. moghadameh Mirzaei**

**Mr. Abedin Iranpour**

**Kerman University of Medical Sciences**

**February 2015**



## چکیده

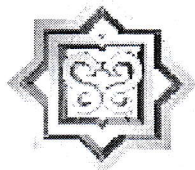
**مقدمه:** از مهمترین عوامل ایجاد حفظ و ارتقا سلامت فعالیت فیزیکی منظم است عدم تحرک و فعالیت فیزیکی خطر ابتلا به مرگ زودرس، سکته مغزی، افسردگی، بیماری های قلبی و عروقی و برخی سرطان ها را افزایش می دهد این پژوهش به منظور تاثیر مداخله آموزش بهداشت مبتنی بر مدل فرانظری بر فعالیت جسمانی زنان خانه دار بلوچ شهرستان زاهدان انجام شد.

**روش کار:** این مطالعه نیمه تجربی بصورت قبل و بعد بر روی ۱۹۰ زن خانه دار بلوچ شهرستان زاهدان که در دو گروه مورد و شاهد قرار گرفتند، انجام شد. به وسیله پرسشنامه سازه های این مدل قبل و بعد از مداخله اندازه گیری شدند. مداخلات آموزشی ( شامل سخنرانی، نمایش عملی و تماس تلفنی) به مدت ۸ هفته اجرا شد. سپس داده ها مجدداً در دو گروه جمع آوری و تحلیل داده ها با نرم افزار SPSS صورت گرفت.

**یافته ها:** دو گروه مورد و شاهد از نظر اطلاعات دموگرافیک تفاوت معنی داری نداشتند. قبل از مداخله تفاوت معنی داری بین میانگین نمرات سازه های این تئوری در دو گروه مشاهده نشد ( $p > 0/05$ )، اما بعد از مداخله فقط در میانگین نمرات متغیرهای آگاهی، تعادل تصمیمی و رفتار فعالیت جسمانی گروه مورد افزایش معنی دار و در گروه شاهد هیچ گونه افزایش معنی داری مشاهده نشد ( $p < 0/05$ ).

**نتیجه گیری:** نتایج حاصله نشان داد که فعالیت جسمانی زنان بلوچ، کم و مداخله آموزشی بر اساس مدل فرانظری در ارتقاء فعالیت فیزیکی آنان، مؤثر بوده است.

**واژگان کلیدی:** آموزش، مدل فرانظری، فعالیت جسمانی، زنان



**Assessment of an education intervention programme according  
the transtheoretical model on physical activey among balooch  
housalekeeper women in zahedan2013-2014**

A thesis

Presented to  
The Graduate Studies

By

**Nasrin Hesabi**

In Partial Fulfillment

Of the Requirements for the Degree of  
Master of Science in Health Education & Health Promotion

**Supervisors:**

**Dr.Mohammad Mehdi Fadakar Davarani**

**Dr.Maryam Safarnavadeh**

**Consulting Advisors:**

**Dr.Vahid hmadi Tabatabaei**

**Dr. moghadameh Mirzaei**

**Mr. Abedin Iranpour**

**Kerman University of Medical Sciences**

**February 2015**





## **Assessment of an education intervention programme according the transtheoretical model on physical activey among balooch housalekeeper women in zahedan ۲۰۱۳-۲۰۱۴**

### **Abstract**

**Introduction:** the regular physical activity is considered as one of the main important of keeping and promoting healthy. Lack of movement and physical activity increase risk factor of early death, the strokes, depression, cardiovascular diseases and some of concerns. This study aims evaluating the effect of involving the Health Education based on trans-theoretical Model on physical activity of Balouchhomemakers of Zahedan Township.

**Method:** this quasi-experimental study with pre and post process is conducted on ۱۹۰ Balouchhomemakers of Zahedan in two case and control groups. The structures of this model are measured pre and post of intervention using questionnaire. Education Interventions including speech, practical presentation and telephone calling are carried out within ۸ weeks. Then, the further data are collected in two groups and analyzed using SPSS software.

**Findings:** there is no significant relationship between case and control groups regarding demographic information. No significant relationship was observed between the mean of structures scores of this theory regarding two mentioned groups ( $P > ۰.۰۵$ ). However, involving the mean of awareness variables scores led to increasing of decision balance and physical activity behavior significantly and led to no significant increasing regarding control group ( $P < ۰.۰۵$ ).

**Conclusion:** the obtained results showed the physical activity of Balouch women is low; meanwhile Education interventionbased on trans-theoretical Model is effective on promoting their physical activity.

**Keywords:** education, trans-theoretical Model, physical activity and women.